AUTOIMMUNE
The True Story

"Sungguh menginspirasi."
—Andy F. Noya
Host *Kick Andy Show*

MARISZA CARDOBA FOUNDATION

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

"Sebelumnya saya tidak mengenal autoimun. Pernah mendengar cerita penderitaan teramat sangat orang yang mengalami autoimun. Lewat buku *Autoimunne: The True Story*, saya jadi mengenal lebih jauh tentang autoimun. Buku ini membicarakan bagaimana melawan ganasnya autoimun. Satu hal berharga dari membaca buku ini adalah jangan pernah menyerah dan membatasi daya juang kita untuk melawan penyakit. Untuk para penyintas autoimun di buku *Autoimmune: The True Story*, teruslah menebar semangat hidup sehat melalui berbagai karya nyata. Semoga buku ini menjadi inspirasi banyak orang."

Johan Budi SP
Staf Khusus Presiden/Juru Bicara Presiden Republik Indonesia

"Saya berkesempatan mengenal Saudari Marisza saat *tapping* program Ramadhan di Bali untuk salah satu stasiun TV. Saat itu Marisza memberikan Batik Cardoba Indonesia untuk saya pakai di sejumlah episode program TV tersebut. Barulah saya tahu bahwa ada kisah istimewa di balik pakaian-pakaian yang saya kenakan, yaitu buah karya para penyintas autoimun.

Ketika dipilih mengalami suatu kondisi kesehatan yang pelik, manusia memiliki pilihan untuk merasa terpuruk atau memanjatkan DOA memohon ilmu dan petunjuk. Agaknya pilihan terakhirlah yang dipilih Marisza, hingga akhirnya lahir buku ini, yang ditulis bersama puluhan dokter, narasumber medis, serta penyintas inspiratif lainnya.

Semoga sikap hidup yang dipilih Marisza dan para narasumber dapat menjadi inspirasi bagi kita semua."

M. Quraish Shihab
Pendiri Pusat Studi Al Qur'an

"Saya berkesempatan mengenal Marisza Cardoba saat mewawancarainya dalam acara saya, *Kick Andy Show* di Metro TV, akhir 2016 lalu. Tema saat itu adalah 'Lolos dari Maut'. Dari Marisza dan dua narasumber lainnya, baru saya menyadari bahwa ternyata ada penyakit bernama autoimun dengan ratusan jenisnya yang bisa berdampak sangat fatal. Ibu Ayie Samadikun dan Kang Ogest Yogaswara, narasumber selain Marisza, bahkan mengalami kelumpuhan. Marisza sendiri sempat koma dan hampir kehilangan nyawa dengan kondisi perdarahan sangat parah, ditambah trauma kekerasan seksual masa balita, dan ditinggal suami karena kondisi autoimunnya.

Saya merasa terharu sekaligus bangga bisa menyaksikan dan mempertemukan orang-orang yang sempat jatuh terpuruk dalam hidup, namun

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

memilih bangkit dan berjuang merangkul berbagai elemen masyarakat lainnya untuk bergerak mengedukasi serta berkarya bersama. Bahkan kini, melalui Marisza Cardoba Foundation, mereka bersama-sama melahirkan buku *Autoimmune: The True Story* sebagai upaya mengedukasi masyarakat luas tentang keberadaan autoimun dan memotivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Sungguh menginspirasi!"

Andy F. Noya
Host *Kick Andy Show*

"*Alhamdulillah*… dengan ditulisnya buku *Autoimmune: The True Story*, penyakit autoimun dapat lebih luas tersosialisasikan ke semua lapisan masyarakat. Buku ini akan memberi pemahaman sikap saat berdampingan dengan penyintas autoimun. Lebih dari itu, saya yakin buku yang didasarkan pada kisah para penyintas autoimun yang inspiratif ini akan memberikan motivasi. Motivasi untuk selalu semangat melanjutkan hidup dan berkarya dalam syukur dan sabar hingga mampu bersahabat dan menerima kondisi yang dialami dengan ikhlas."

Ogest Yogaswara
Penyintas Autoimun GBS Inspiratif Kick Andy Show 2016

"Kehidupan bagaikan roda yang kadangkala di atas dan saat lain berada di bawah. Manusia tidak pernah tahu kapan sakit datang di kala sehat. Semua itu ibarat ujian bagi seseorang yang akan 'naik kelas', entah dari sisi keimanan atau sebagai penghapus sebagian dosanya. Namun yang jelas, seberat apa pun sakit yang engkau alami, percayalah bahwa semuanya tidak pernah melebihi batas kemampuanmu."

Ayie Samadikun
Penyintas Autoimun MS Inspiratif Kick Andy Show 2016

"Keterbatasan informasi dan pengetahuan masyarakat Indonesia akan autoimun memang begitu terasa. Sebagai pegiat yang juga membangun komunitas Care GBS (Guillain Barre Syndrome), saya merespons sangat baik ketika menjadi bagian dari Indonesia Autoimmune Campaign yang diinisiatori oleh Marisza Cardoba Foundation, yang juga telah mengetuk lembaga pemerintahan untuk mendukung Kampanye Autoimmune di Indonesia. Terbitnya buku *Autoimmune: The True Story* bagi saya adalah hadiah besar dan angin segar bagi Indonesia, karena dilengkapi Penerapan Lima Dasar Hidup Sehat yang dibutuhkan semua orang, bukan hanya sahabat penyintas autoimun. Buku yang kaya karena dilengkapi pemaparan banyak dokter dan orang yang berkompeten di bidangnya.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Membeli dan membaca buku ini sama nilainya dengan ikut menyukseskan program nasional senyum INDONESIAKU."

Risma El Jundi
Founder Care GBS Community-Indonesia, Penulis Buku
Berdasarkan Kisah Nyata *GBS Tak Menghalangi Langkahku*

"*Autoimmune: The True Story* adalah inspirasi bagi siapa saja yang membacanya, termasuk saya, salah satu penyintas autoimun. Dengan cara hidup sehat, kita bisa menerima kenyataan sebagai anugerah untuk berbuat yang terbaik bagi sesama dan diri sendiri. Seperti saat ini, saya mengonsumsi makanan sehat produk-produk UKM negeri sendiri yang dibuat oleh kaum perempuan Indonesia, sambil memasarkan produk mereka sehingga meningkatkan perekonomian perempuan pedesaan dan bermanfaat sehat bagi khalayak."

Yennel S. Suzia
Penyintas Autoimun Inspiratif, Autoimmunepreneur

"Penyakit autoimun biasanya tak banyak tampak dari luar atau oleh orang lain sehingga tidak banyak dibahas seperti kanker atau penyakit jantung. Namun, penderitaan yang dialami amatlah dahsyat, dan penderitanya kerap kali harus menanggung beban penyakit itu sendiri. Karena itu, saya sangat mengapresiasi kehadiran buku ini, sebuah buku yang informatif dan memberi pencerahan bagi keluarga pasien serta orang-orang di sekitarnya. Saudari Marisza Cardoba pertama datang ke saya sekitar 15 tahun lalu dengan penyakit autoimun jenis ITP yang dahsyat, berdarah di mana-mana, dalam kesendirian penderitaan yang keras. Namun, saat orang lain mungkin sudah putus asa, ia bangkit dan melawan, mencari sendiri informasi tentang penyakitnya, menjadikan ITP sebagai sahabat yang dirangkul, bahkan membentuk organisasi untuk membentuk teman-teman senasib. Buku ini menjadi pelita bagi semua orang: pasien, keluarganya… dan dokter. Terima kasih, Marisza dan semua penderita penyakit autoimun yang bergabung dalam MCF, atas ketegaran serta contoh yang diberikan kepada kita semua."

Prof. DR. dr. Aru W. Sudoyo Sp.PD-KHOM
Staf Pengajar Divisi Hematologi-Onkologi-Medik,
Dept. I Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran
Universitas Indonesia, Wakil Ketua Perhimpunan Hematologi
Onkologi Medik Penyakit Dalam Indonesia, Presiden ISIM
(Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Sedunia),
Ketua Umum Yayasan Kanker Indonesia

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

"Mengambil inspirasi dari pengalaman hidup orang lain bisa menjadi proses pembelajaran yang baik. Saat membaca buku ini, kita yang relatif sehat bisa lebih bersyukur akan berkat kesehatan. Sementara mereka yang punya masalah kesehatan, baik sejenis maupun berbeda dengan yang dibahas, bisa menyadari bahwa kita tidak pernah *totally alone*. Jangan pernah putus asa. Cari teman, cari kekuatan baru, cari pertolongan, dan yang terpenting belajar menolong diri sendiri.

Menerapkan pola hidup sehat penting dilakukan oleh kita semua. Pada autoimun, penyakit yang konon belum ada obatnya, penerapan pola hidup sehat mengantarkan para penyintasnya menjadi semakin fit dan produktif. Baca buku ini dan tingkatkan kesadaran pemeliharaan kualitas kesehatan kita dengan aksi sederhana tapi penting, yang bisa kita aplikasikan dalam keseharian."

Becky Tumewu
Duta Autoimun Marisza Cardoba Foundation, Figur Publik

"Buku ini sangat berguna untuk menambah pengetahuan masyarakat, khususnya penyandang penyakit autoimun. Mudah-mudahan melalui buku ini penyandang dapat termotivasi untuk meningkatkan penerapan pola hidup sehat sehingga tercapai kualitas hidup yang baik."

Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD, K-AI
Dewan Pembina Marisza Cardoba Foundation,
Ketua Pengurus Besar Perhimpunan Alergi-Imunologi Indonesia (PERALMUNI), Divisi Alergi Imunologi Klinik Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM

"Buku ini adalah cara yang efektif untuk mengenal AI secara lebih mendetail. Buku yang harus dibaca bukan hanya oleh Orang Dengan AI (ODAI) sebagai panduan pemulihan yang sempurna, tapi juga oleh masyarakat luas agar terhindar dari AI. Bagi saya, menjadi narasumber tentunya merupakan wujud kepercayaan dan kehormatan. Hal itu juga merupakan bentuk ungkapan syukur kepada Tuhan yang telah memberikan kesembuhan dan begitu banyak pelajaran kepada saya untuk sembuh lewat cara alami, lewat makan sehat. Teriring apresiasi saya untuk para dokter, motivator, dan pendamping ODAI."

Yonita Chandra DVM, MBA.
Dewan Pembina Marisza Cardoba Foundation,
Dokter Hewan, Penyintas Autoimun

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

"When you choose to see challenges as blessings, you are a blessing to others. Buku *Autoimmune: The True Story* adalah perwujudan nyata semangat para pemenang dan spirit berbagi. Buku ini sarat inspirasi dan informasi praktis untuk dapat segera memulai pola hidup sehat. Melalui buku ini, penyintas dan pendamping akan tercerahkan untuk mempunyai harapan serta semangat baru dalam mencapai kehidupan yang berkualitas. Menjadi lebih berani dan bersemangat menjalani pola hidup sehat diawali dengan membaca buku ini. Doa saya, semoga semakin banyak para penyintas yang berani memilih pola hidup sehat, dan niscaya dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa dibebani oleh gejala autoimun."

Susan Hartono, MSc., C.Ht
Dewan Pembina Marisza Cardoba Foundation,
Co-founder Self Awareness Network,
Holistic Nutrition Coach, Praktisi Intuitive Healing,
Peneliti, Konsultan, Nara Sumber Nutrisi & Self Healing

"Selain berisi pemaparan 20 narasumber medis dan transkrip tanya jawab dengan pasien, buku *Autoimmune: The True Story* merupakan sajian fakta tentang bagaimana seorang pasien autoimun berjuang untuk *survive* melawan penyakitnya dengan berbagai kendala yang ada. Saya yakin buku ini akan menjadi sumber pengetahuan dan inspirasi bagi komunitas autoimun serta masyarakat luas yang ingin hidup sehat. Secara psikologis, buku ini akan memberikan kekuatan dan dukungan moril bagi seluruh komunitas autoimun. Menurut saya pribadi, individu-individu yang terkena autoimun merupakan 'Sang Juara', dengan kegigihan, kesabaran, dan sikap pantang menyerah. Selamat atas terbitnya buku ini. *Be strong and hold on each others!"*

Lilik Sudarwati A. S.Psi., MH.
Dewan Pembina Marisza Cardoba Foundation,
Mantan Atlet Nasional Bulutangkis (Juara Dunia),
Kabid Sport Science KONI Pusat

"Hidup dan menjalani kehidupan selanjutnya dengan bermakna merupakan harapan saya bagi siapa pun yang membaca kisah-kisah inspiratif dalam buku ini. Jujur terhadap diri sendiri dan menerima diri merupakan salah satu upaya untuk merekatkan diri pada semesta dan Esa. Terus berkarya, para penyintas autoimun. Namaste."

Dwi Prihandini S.Psi. M.Si
Founder & Director CLERRY CLEFFY INSTITUTE,
Inspirator Nasional PUSPA Kementerian Pemberdayaan
Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

"Luar biasa dan salut. Rasa kagum saya tak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Ini merupakan sumber inspirasi. Semangat hidup yang luar biasa dari *survival* sejati. Saya sangat kagum dengan perjuangan dan semangat untuk selalu maju dan hidup lebih baik. Sakit dan keadaan apa pun tidak menghalangi untuk maju dan sukses.

Lima dasar hidup sehat merupakan pedoman untuk gaya hidup sehat. Saya pun ikut belajar menerapkannya. Buku ini sangat bagus dibaca. Banyak hal yang bisa kita peroleh, seperti semangat hidup, motivasi, dan sifat positif. Apa pun keadaan kita tidak menghalangi untuk sukses dan hidup lebih baik."

Ni Made Sekardi
Pendiri Yayasan Sedekah Ilmu, Inspirator Nasional PUSPA Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia

"Kenapa harus saya? Jangan pernah pertanyaan ini untuk melemahkan kita. Jangan pula menyalahkan siapa-siapa. 'Kenapa harus saya?' harus diyakini sebagai 'Tuhan telah memilih saya untuk dijadikan *role model* bagi suatu kekuatan fisik dan mental untuk menjalani hidup dan kehidupan.' Kita akan keluar sebagai pemenang karena di balik itu kita mempunyai potensi yang luar biasa, yang bisa juga disetarakan dengan orang pada umumnya. Tuhan juga menciptakan kita dengan keunikan masing-masing. Semua keunikan yang dimiliki oleh orang-orang yang menjadi pilihan Tuhan dan mampu menjadi *role model* itu bisa dibaca di buku *Autoimmune: The True Story*. Di buku ini telah terkonfirmasi bahwa kelemahan seseorang tidak menyebabkannya harus mengakhiri hidup dengan sia sia. Perjuangan melalui 3 P, yakni Pendidikan, Pencerahan, dan Pemberdayaan yang ikhlas menjadikan saya penyintas autoimun yang Good Trust Smart (GTS) sehingga saya tidak menjadi beban bagi keluarga masyarakat dan pemerintah.

Jawaban untuk pertanyaan 'Kenapa harus saya?' adalah 'Karena sayalah yang dipilih Tuhan untuk menjadi pemenang dalam mengisi hidup dan kehidupan yang sejati. Dan saya siap ikut terlibat sebagai subjek menciptakan kesejahteraan yang berkeadilan. Semua orang patut membaca buku *Autoimmune: The True Story* yang luar biasa ini."

AAA Ngr Tini Rusmini Gorda
Ketua Autoimmunepreneur Indonesia (API) Bali, Ketua Perdiknas Denpasar, Ketua KPRK, Ketua Umum BKOW Provinsi Bali, Ketua Iwapi Bali, Ketua Perwatusi Bali, Pendiri Komunitas Anak Bangsa, Inspirator Nasional PUSPA Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

"Buku ini mengajak setiap perempuan selalu menyadari betapa berharga jiwa ini, dan bahwa setiap perempuan memiliki kesempatan untuk hidup sehat, bahagia, dan positif. Metode LDHS adalah penemuan yang tak ternilai harganya untuk revolusi kehidupan kita semua"

Maeya Zee
Penulis *31 Guys 31 Lessons* dan *Candle Hope*,
Pendiri Passionezee Indonesia-The Institute of Happiness,
Inspirator Nasional PUSPA Kementerian Pemberdayaan
Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia

"Buku ini sangat bermakna, memberikan motivasi dan edukasi bagi para penyintas dan lingkungan terdekat mereka. Para penyintas akan mendapatkan energi positif untuk melewati masa-masa sulit hingga menemukan penerimaan diri bahwa autoimun adalah bagian dari dirinya. Lingkungan terdekat akan mendapat inspirasi dan bahan edukasi untuk bisa memberikan kontribusi serta dukungan kepada penyintas sehingga penyintas tak merasa sendiri dalam melewati masa sulit."

drg. Siska Liliana Muliadi
Ketua Harian P2TP2A kota Cirebon,
Citra Pelopor Inovasi Pelayanan Prima dari Presiden Susilo
Bambang Yudhoyono, Inspirator Nasional PUSPA
Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan
Perlindungan Anak Republik Indonesia

"Kisah perjalanan hidup seseorang selalu menarik untuk disimak dan menjadi pencerahan hidup. Buku ini membuat para pembaca yang sedang berjuang memiliki kekuatan agar keluar menjadi pemenang. Jangan pernah bertanya, 'Kenapa harus saya?'. Itu hanya akan membuang banyak energi. Mulailah dengan langkah kecil tapi pasti, karena sudah ada orang lain yang melakukan langkah nyata, dan mereka mampu menginspirasi dengan berbagi. Ada kekuatan saat kita memiliki ilmu yang mumpuni dalam menghadapi masalah yang ada di hadapan kita. Dimulai dari membaca buku ini!"

Shahnaz Haque
Pemerhati Kesehatan Perempuan dan Anak, Figur Publik

"Buku ini menyadarkan kita tentang perjuangan sahabat penyintas autoimun, juga mengingatkan betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat secara holistik, disiplin, dan berkelanjutan."

Muhammad Assad
Pengusaha, Pembicara, Penulis

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

"Saya adalah orang yang sangat meminati persoalan kesehatan. Bukan hanya karena melihat produk buku dunia yang sebagian besar bertema kesehatan, tetapi juga karena dalam Al-Qur'an ditegaskan agar kita betul-betul memelihara diri kita. Termasuk segala sesuatu yang kita konsumsi, baik pola pikir, pola hidup, pola makan, pola bergaul, maupun pola bicara. Apa pun yang telah dilakukan dalam kehidupan dan menghasilkan hal-hal yang tidak baik atau bersifat racun berbahaya bagi diri kita, Al-Qur'an mengatakan agar kita melakukan perubahan.

Saya ingin menyambut buku *Autoimmune: The True Story* yang berisi pengalaman, narasi kedokteran, dan narasi alternatif terhadap penyakit yang diderita sebagai cermin dari Al-Qur'an yang menyatakan bahwa tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya."

Neno Warisman
Pemerhati Kesehatan Perempuan dan Anak, Figur Publik

"Marisza Cardoba adalah salah satu orang yang paling beruntung di dunia. Kalau Marisza tidak menyandang autoimun, saya tidak yakin hidupnya akan berarti seperti sekarang ini, menjadi saluran berkat yang diutus Tuhan bagi para penyandang autoimun.

Mendengar kisah perjuangannya untuk tetap sehat membuat saya mengerti bahwa setiap manusia, jika mau gigih berjuang, pasti akan bertahan dan diberi kesempatan oleh-Nya. Mengenal Marisza Cardoba yang berstatus sebagai istri dan ibu sekaligus penyandang autoimun membuat saya optimistis bahwa harapan selalu hadir bagi mereka yang punya keyakinan melampaui batas logika. Hidup tidak berhenti karena autoimun atau sakit apa pun yang kau derita, melainkan jika segala daya upaya dan harapanmu telah sirna. *Stay in hope!*"

Jason Sambouw
News Anchor Metro TV

"Awalnya saya tidak tahu apa itu autoimun. Sampai kemudian anak saya divonis dokter sakit autoimun. Namun, awal yang gelap berubah menjadi harapan ketika saya mengenal sosok Marisza Cardoba. Beliau memperkenalkan saya dengan grup penyandang autoimun dan memberikan banyak pengetahuan tentang autoimun. Sekarang semakin banyak lagi pengetahuan yang bisa didapat dengan terbitnya buku *Autoimmune: The True Story*. Semoga buku ini dapat memberikan banyak informasi kepada masyarakat sehingga tidak ada lagi masyarakat yang kehilangan harapan karena autoimun."

C. Noviyanti (Mama Anisa)
Orangtua Penyintas Autoimun Anak Inspiratif

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

AUTOIMMUNE
THE TRUE STORY

MARISZA CARDOBA FOUNDATION

Empowers Women, Children & The Disable
Especially Those Who Live With Autoimmunity

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

AUTOIMMUNE
THE TRUE STORY

MARISZA CARDOBA FOUNDATION

Empowers Women, Children & The Disable
Especially Those Who Live With Autoimmunity

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

AUTOIMMUNE: THE TRUE STORY
Marisza Cardoba Foundation

GM 617206012

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Gramedia Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Perwajahan isi: Fajarianto
Perwajahan sampul: Suprianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2017

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-03-6133-8

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Resep dan saran pengobatan medis yang terdapat di buku ini disesuaikan dengan kondisi kasus yang bersangkutan serta tidak bisa diterapkan secara umum. Konsultasikan keluhan Anda ke dokter yang bersangkutan. Penulis dan penerbit tidak bertanggung jawab atas akibat yang timbul dari penggunaan resep dan saran pengobatan medis yang tidak berdasarkan anjuran dokter saat berkonsultasi langsung dan sesuai kondisi pasien.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

DAFTAR ISI

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

KATA PENGANTAR DEPUTI BIDANG PARTISIPASI MASYARAKAT KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK REPUBLIK INDONESIA

Puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya buku *Autoimmune The True Story* dapat terselesaikan dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Marisza Cardoba Foundation yang telah menyampaikan gagasannya untuk menuliskan buku yang berjudul ***Autoimmune: The True Story.***

Bicara tentang masalah kesehatan, tentunya hal ini sangat erat kaitannya dengan kesehatan ibu dan anak. Kesehatan ibu dan anak merupakan keniscayaan yang harus kita wujudkan bersama karena merupakan tanggung jawab bersama.

Autoimun adalah suatu keadaan di mana sistem imunitas dalam tubuh tidak hanya mengeliminir virus/benda asing, namun turut mengeliminir jaringan/bagian sehat tubuh penyandangnya, dan 80% kasusnya ditemukan pada perempuan dan anak. Namun penderita dapat bertahan hidup harmonis apabila dapat mengatur pola hidup yang baik dan sehat.

Buku ini merupakan kumpulan pengalaman para penyintas autoimun dan pemerhati autoimun. Selain itu, juga bagaimana pengendalian autoimun melalui penerapan Lima Dasar Hidup Sehat (LDHS) oleh Keluarga Indonesia.

Marisza adalah salah satu inspirator nasional pada kegiatan Partisipasi Publik untuk Kesejahteraan Perempuan dan Anak (PUSPA) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlin-

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

dungan Anak Republik Indonesia (KPP-PA RI) dan saat ini telah berkolaborasi dengan drg. Siska Liliana Muliadi (Ketua Harian P2TP2A Kota Cirebon), Yayasan Sedekah Ilmu, Passionezee dan Persatuan Pendidikan Nasional, dan Clerry Cleffy Institute dalam pemberdayaan penyandang Autoimun.

Partisipasi Marisza Cardoba Foundation dengan para Lembaga Masyarakat lainnya merupakan salah satu contoh dari bentuk sinergi dan kolaborasi dalam mempercepat terwujudnya program "Three Ends" atau "tiga Akhiri" dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.

Semoga buku ini memberikan manfaat kepada para pembaca dan sebagai inspirasi lainnya.

Jakarta, Juni 2017
DEPUTI BIDANG PARTISIPASI MASYARAKAT
KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN
PERLINDUNGAN ANAK REPUBLIK INDONESIA

Agustina Erni

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

KATA PENGANTAR

Persembahan bagi Pahlawan Autoimun,
(almh) dr. Anthyke Efita Mulya M.Erg

Serta Para Penyintas Autoimun di Seluruh Dunia

"Every great dream begins with a dreamer. Always remember,
you have within you the strength, the patience and the passion to reach
for the stars to change the world."
—Harriet Tubman

Suatu pengalaman yang luar biasa bagi kami, Marisza Cardoba Foundation (MCF), untuk berbagi inspirasi dan kasih serta mendampingi penyintas ITP dan autoimun lainnya selama lima tahun. Kami bersama-sama berjuang membangun yayasan ini dengan para sahabat demi memberikan manfaaat sebesar-besarnya bagi penyintas autoimun di Indonesia.

Yayasan Marisza Cardoba Indonesia resmi didirikan pada 2012 oleh seorang penyintas autoimun jenis ITP (*Immune Thrombocytopenic Purpura*), yaitu Yuta Marissa Kardoba (Marisza Cardoba), dan dokter yang merawatnya, Dr. dr. Andhika Rachman, SP.PD-KHOM, di Jakarta atas dorongan dan semangat dari Prof. Dr. dr. Aru W. Sudoyo, Sp.PD-KHOM.

Selama dua tahun pertama, MCF berfokus pada kegiatan membangun kesadaran masyarakat tentang ITP dan memberikan pendampingan untuk penyintas ITP melalui berbagai kegiatan dengan slogan **SMILE WITH ITP**. MCF berusaha memperkenalkan ITP ke berbagai kalangan, antara lain melalui seminar awam, kegiatan kewirausahaan mikro, *talk show* di televisi, dan kegiatan olahraga. MCF juga membangun kerja sama dengan Laboratorium PTH Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo dan Laboratorium Terpadu Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia untuk memberikan tes MAIPA secara cuma-cuma kepada masyarakat Indonesia, khususnya yang diduga mengalami ITP.

Perjuangan yang dilakukan MCF ternyata membuahkan hasil, bukan hanya bagi penyintas ITP, tetapi juga bagi penyintas autoimun. Marisza Cardoba Foundation selama tiga tahun terakhir telah mendampingi dan memberdayakan ribuan penyintas dengan lebih dari 35 jenis autoimun yang berbeda, berkolaborasi dengan berbagai elemen masyarakat.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Studi epidemiologi di dunia telah mengidentifikasi lebih dari 100 jenis penyakit autoimun. Penyakit autoimun adalah penyakit yang kronis, dapat menyebabkan kematian, dan tentunya membutuhkan biaya kesehatan yang tinggi. Saat ini penyintas autoimun semakin meningkat di dunia. Di Amerika Serikat, tercatat 50 juta penduduknya adalah penyintas autoimun, dengan 80% penyintasnya adalah perempuan dan anak. Autoimun juga menjadi penyebab utama kematian pada perempuan usia muda dan pertengahan. Menyikapi fakta tersebut, MCF tak hanya berkerja sama dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, namun lebih khusus dengan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.

Pada 6 Agustus 2015, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan MCF meresmikan program berskala nasional untuk penyintas autoimun, yaitu **Program Nasional Senyum Indonesiaku.**

Misi utama program ini yaitu:

1. Membangun kesadaran masyarakat tentang autoimun.
2. Mendorong penerapan Lima Dasar Hidup Sehat (LDHS) oleh keluarga Indonesia.
3. Pemberdayaan penyandang autoimun.

Misi program ini dicapai melalui penerapan 5 strategi, yaitu:

1. Meresmikan www.mariszacardoba.or.id sebagai portal informasi resmi Program Nasional Senyum Indonesiaku.
2. Menyelenggarakan Idolanesia Award Indonesia (IAI), program penghargaan tahunan oleh MCF dan KPPPA RI untuk para penyintas dan pemerhati inspiratif.
3. Mendorong terwujudnya Indonesia Autoimmune Campaign (IAC), kampanye bersama berbagai organisasi peduli autoimun nasional.
4. Mendorong terwujudnya Autoimmunepreneur Indonesia (API) untuk mencetak wirausaha autoimun Indonesia.
5. Mendorong terwujudnya AiFit, aplikasi berbasis iOS dan Android untuk memudahkan masyarakat dalam penerapan LDHS dan sebagai media pemasaran produk yang dihasilkan oleh para wirausaha autoimun.

Prinsip Lima Dasar Hidup Sehat (LDHS), yang terdiri dari (1) Gaya Hidup Sehat, (2) Aktif Mandiri, (3) Pengendalian Stress, (4) Terus Belajar, (5) Hidup Positif, sangat penting dijalankan oleh penyintas auto-

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

imun, karena ternyata untuk terjadinya suatu kondisi autoimunitas, faktor genetik hanya memegang peranan minor, yang justru berkontribusi luas adalah faktor lingkungan.

Guna memaksimalkan misi edukasi, di tahun 2017 MCF menerbitkan buku ***AUTOIMMUNE THE TRUE STORY*** bersama KPPPA RI dan PT Gramedia Pustaka Utama, serta menyelenggarakan Women dan Children Run 2017 bersama Indonesia Autoimmune Campaign.

Suatu kesempatan yang sangat membahagiakan bagi kami untuk dapat berbagi dengan para penyintas autoimun dan seluruh masyarakat Indonesia melalui buku ini. Tanpa kemurahan rahmat dari Tuhan Yang Maha Esa, tentunya buku *AUTOIMMUNE THE TRUE STORY* tidak akan terwujud. Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Presiden Republik Indonesia Ir. Joko Widodo beserta Ibu Iriana Joko Widodo, Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Prof. Dr. Yohana Susana Yembise, Dip. Apling, MA beserta seluruh jajaran Kementerian PPPA RI, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Dr. dr. Iris Rengganis, Sp.PD, KAI selaku Ketua Pengurus Besar Perhimpunan Alergi Imunologi Indonesia (PERALMUNI), PT Gramedia Pustaka Utama, seluruh narasumber dan penulis, seluruh yayasan dan komunitas autoimun di Indonesia, semua penyintas dan pemerhati autoimun, seluruh sahabat kami yang mendampingi MCF sejak berdiri, serta semua pihak yang telah berkontribusi yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua, teristimewa bagi penyintas autoimun.

Selamat belajar dan mendapatkan inspirasi!

Seorang penyintas autoimun mulai meraih mimpinya. Banyak teman penyintas autoimun yang sedang berjuang meraih mimpinya. Mari kita bersama-sama mewujudkannya.

Salam Lima Dasar Hidup Sehat!

MARISZA CARDOBA FOUNDATION
Empowers Women, Children, and The Disable, Especially Those Who Live With Autoimmunity.

dr. Fransiska Hardi, Sp.PD
President of Marisza Cardoba Foundation

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

AUTOIMUN

"Autoimun bukanlah mimpi buruk bagi mereka yang menerapkan pola hidup sehat holistik secara disiplin dan konsisten. Meski belum ditemukan obatnya, autoimun dapat dikendalikan dan para penyintasnya dapat menjalani kehidupan normal serta berkualitas dengan gejala yang terkendali."

Autoimun adalah kondisi ketika sistem kekebalan (imunitas) tubuh seseorang mengalami kekhilafan sehingga menyerang jaringan sehat dan menimbulkan keluhan kronis (berulang). Oleh karena itu, pola yang terjadi pada autoimun sering dikatakan mirip kanker, tapi jelas berbeda karena perusakan jaringan sehat pada kanker dilakukan oleh sel mutan.

SIAPA YANG RENTAN TERKENA AUTOIMUN?

Di Amerika Serikat, autoimun menduduki urutan ketiga penyakit mematikan yang dialami oleh 50 juta jiwa (15,5% dari total penduduk). Dari angka tersebut, 80%-nya adalah perempuan dan anak-anak. Oleh karena itu, autoimun dikatakan sebagai penyakit perempuan dan anak.

Bagaimana dengan Indonesia? Jumlah penyintas autoimun di Indonesia masih menjadi fenomena gunung es. Bukan tidak mungkin Indonesia memiliki prevalensi yang sama dengan Amerika Serikat (15,5% dari sekitar 250 juta penduduk) yaitu **hampir 40 juta jiwa!** Oleh karena itu Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI, bersama-sama dengan Marisza Cardoba Foundation (MCF), terus melakukan upaya edukasi, pemberdayaan penyintas, serta pendataan. Di antaranya membentuk *support group* melalui media WhatsApp dengan harapan dapat berkomunikasi intensif dengan para penyintas di seluruh Indonesia. Dalam kurun waktu kurang dari satu tahun, WhatsApp Group (WAG) ini telah menjembatani lebih dari 1.600 penyintas untuk berinteraksi langsung dan saling bertukar ilmu serta mendapatkan dukungan. Selain itu, WAG secara rutin menghadirkan para narasumber medis dan profesional untuk mengedukasi tentang autoimun dan pengendaliannya melalui penerapan Lima Dasar Hidup Sehat (LDHS). Hasilnya, secara signifikan kualitas kesehatan para penyintas pun meningkat karena adanya keselarasan antara pengobatan medis yang diberikan oleh dokter dan pola hidup sehat yang diterapkan

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com